

ROSTEME (II.)

VÝCHOVA LIDSKÝCH CTNOSTÍ



pro 6. až 9. ročník ZŠ

TEXTY:

Mgr. Veronika Rybníčková

GRAFICKÁ ÚPRAVA A KOREKTURY:

Mgr. Veronika Rybníčková

Anna Králová

ÚVOD

Rosteme je systematický plán rozvoje základních lidských ctností na základní škole. Jedná se o tříletý cyklus. Nyní držíte v ruce druhý díl celého materiálu.

Ctnost je trvalá a pevná dispozice konat dobro. Jedná se tedy o dobrou vlastnost, kterou získáme cvikem. Nemůžeme předpokládat, že z našich dětí vyrostou dobří lidé s pevnými zásadami, slušní občané, kterým není lhostejný osud druhých, celé společnosti či přírody, pokud jim neukážeme „jak na to“.

Tento pracovní sešit netvoří oddělenou příručku pro výchovu a vzdělávání. Lidské ctnosti (dobré vlastnosti) a jejich podpora musí být integrovány do všech předmětů, neboť tvoří nedílnou součást každého člověka. Jednotlivé ctnosti jsou propojeny s ostatními dobrými vlastnostmi, nelze je tedy od sebe oddělit.

V pracovním sešitě naleznete deset témat – jedno na každý měsíc školního roku:

září	Dodržování pravidel
říjen	Slušnost
listopad	Solidarita
prosinec	Štědrost
leden	Vděčnost
únor	Spravedlnost
březen	Vlídnost
duben	Pořádek
květen	Skromnost
červen	Zájem o druhé

DODRŽOVÁNÍ PRAVIDEL



<https://pixabay.com/photos/semaphore-red-maritime-4507163/>



<https://pixabay.com/photos/woman-young-suit-police-officer-4988241/>

Aktivita

- Existuje mnoho zákonů, nařízení, vyhlášek a řádů, které se musí dodržovat. Jaké například znáš?
 - Pravidla silničního provozu
 - Školní řád
 -
 -
 -
 -
- Jsou pravidla, která jsou důležitější než jiná? Co si o tom myslíš? Proč? Diskutujte ve dvojicích.
- Jaký máš názor na pravidla českého pravopisu? Víš, jak vznikala? Které se změnilo jako poslední?

Souhlasíš?

Zákony, které stanoví zákonodárci v demokratické zemi, by se měly dodržovat (pokud jsou spravedlivé, tedy pokud nejsou například proti životu, rodině apod.).

I pravidla, která vyžadují rodiče nebo škola, slouží především k našemu dobru. Dříve, než se proti nim vzbouřím, bych měl uvažovat o jejich smyslu.

NÁVYK: NESKÁČU RODIČŮM / UČITELŮM DO ŘEČI

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. ZÁŘÍ: 😊 😐 ☹️

Aktivita

1. Co se stane, když člověk nedodrží dané pravidlo? Zkuste doplnit následující tabulku:

Druh chování	Jaké pravidlo je porušeno?	Proč toto pravidlo existuje?	Jak to může dopadnout?	Co se stane, když si toho nikdo další nevšimne?
Žák opisuje při testu z matematiky.				
Řidič jede vesnicí rychlostí 90 km/h, ale povoleno je jen 50 km/h.				
Majitel firmy na výrobu oken neplatí státu daně v takové výši, v jaké by měl.				
Student vysoké školy jede dvě zastávky tramvají načerno.				
Žena si u pokladny všimne, že jí prodavač vrátil o 50 Kč více, než měl, ale nic neřekne a peníze si nechá.				
Soused si pirátsky stahuje každý víkend nový film z internetu.				

2. Napiš, jaká znáš pravidla správného stolování:

.....

.....

.....

.....

.....

NÁVYK: NESKÁČU RODIČŮM / UČITELŮM DO ŘEČI

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 30. ZÁŘÍ: 😊 😐 ☹️

SLUŠNOST



<https://pixabay.com/photos/jean-rogers-john-wayne-ward-bond-516137/>

Souhlasíš?

Je zcela normální, že se nám sem tam něco nelíbí a občas se dostaneme do konfliktu s druhým člověkem. Spory je potřeba řešit – ty běžné bychom se měli naučit řešit v klidu, bez neslušných slov, nevhodných gest a hlavně bez násilí. Nejlepší řešení se hledá, když se dokážeme vcítit do druhého člověka: proč si myslí to, co si myslí, proč to udělal, proč to řekl, jak se cítil...

Aktivita

1. Vyškrtej v osmisměrce názvy 28 zvířat. Zbylá písmena čtená po řádcích tvoří tajenku.

K	M	A	A	V	K	L	P	V	U	K	A	T	K	V
U	Í	B	V	O	Á	A	S	E	P	R	N	N	O	Í
O	Y	L	H	Á	P	P	N	L	A	O	H	A	Č	P
R	M	O	Á	O	R	A	B	B	K	K	C	Ž	K	R
B	U	D	U	R	C	K	U	L	N	O	A	A	A	A
T	O	Š	Ě	O	K	E	L	O	E	D	K	B	S	S
L	E	B	R	V	C	O	O	U	S	Ý	O	V	C	E
K	U	K	R	I	D	S	H	D	U	L	I	Š	K	A
S	L	E	P	I	C	E	Š	S	O	R	T	Š	P	N
Ě	M	O	T	Ý	L	L	M	S	H	A	R	B	E	Z

Tajenka:

SLEPICE
PŠTROS
PÁPOUŠEK
OPICE
LOS
KRÁVA
KROCAN
KACHNA
BROUK

RYBA
PRASE
OVCE
MOTYL
LIŠKA
KRÁLÍK
KROKODÝL
KOHOUT
HOUSENKA
BOBR

VELBLoud
PÁV
PES
OSEL
MEDVĚD
ZEBRA
KROKODÝL
KOČKA
HOUB
BAŽANT

Nápověda:

NÁVYK: MLUVÍM SLUŠNĚ

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. ŘÍJEN: 😊 😐 😞

Aktivita

1. Napiš, co podle tebe znamená, když o někom řekneme, že je to „slušný člověk“.

.....

.....

2. Je dobré umět se vcítit do pocitů druhého člověka. Emotikony níže představují pět lidí s různou náladou. Chceš dosáhnout toho, aby každý z nich přispěl 500 Kč do charitativní sbírky na vybudování školy pro chudé děti ve Rwandě (Afrika). Napiš, co bys jim řekl. Pozor, nejprve si musíš získat jejich pozornost a naladit je na „svou vlnu“.



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....

.....

<https://pixabay.com/illustrations/emotion-scale-emoji-icon-feedback-3404484/>

Následný úkol: Zahrajte si scénky s těmito situacemi (zásady pro toho, kdo má druhého přesvědčit o příspěvku 500 Kč: naslouchej druhému, motivuj, hledej řešení, dávej najevo pochopení pro druhého, měj smysl pro humor, buď taktní a pozitivní).

3. Znáš pravidlo *Chovej se k druhým tak, jak chceš, aby se chovali oni k tobě*? Bývá považováno za pravidlo pro slušnost. Našel bys lepší? Zamyslete se společně a zkuste napsat své „zlaté pravidlo slušnosti“:

.....

NÁVYK: MLUVÍM SLUŠNĚ

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 31. ŘÍJEN: 😊 😐 😞

SOLIDARITA



<https://pixabay.com/photos/poor-slums-india-people-kids-2754335/>

Souhlasíš?

Solidární člověk se zajímá o druhého, který má potíže. Nejedná se jen o soucit s ním, ale o přijetí jeho situace za vlastní a společné kroky, jež by měly vést k dosažení žádoucího dobra. Solidární jsou lidé, když například zcela nezištně pomáhají v oblastech, které postihly přírodní katastrofy.

Aktivita

1. Slovo „solidarita“ pochází z latinského *solidus*, což znamená pevný, celistvý. Vysvětlí, jak to souvisí s dnešním významem slova solidarita.
2. Napiš alespoň 3 synonyma ke slovu solidarita:

.....

.....

.....

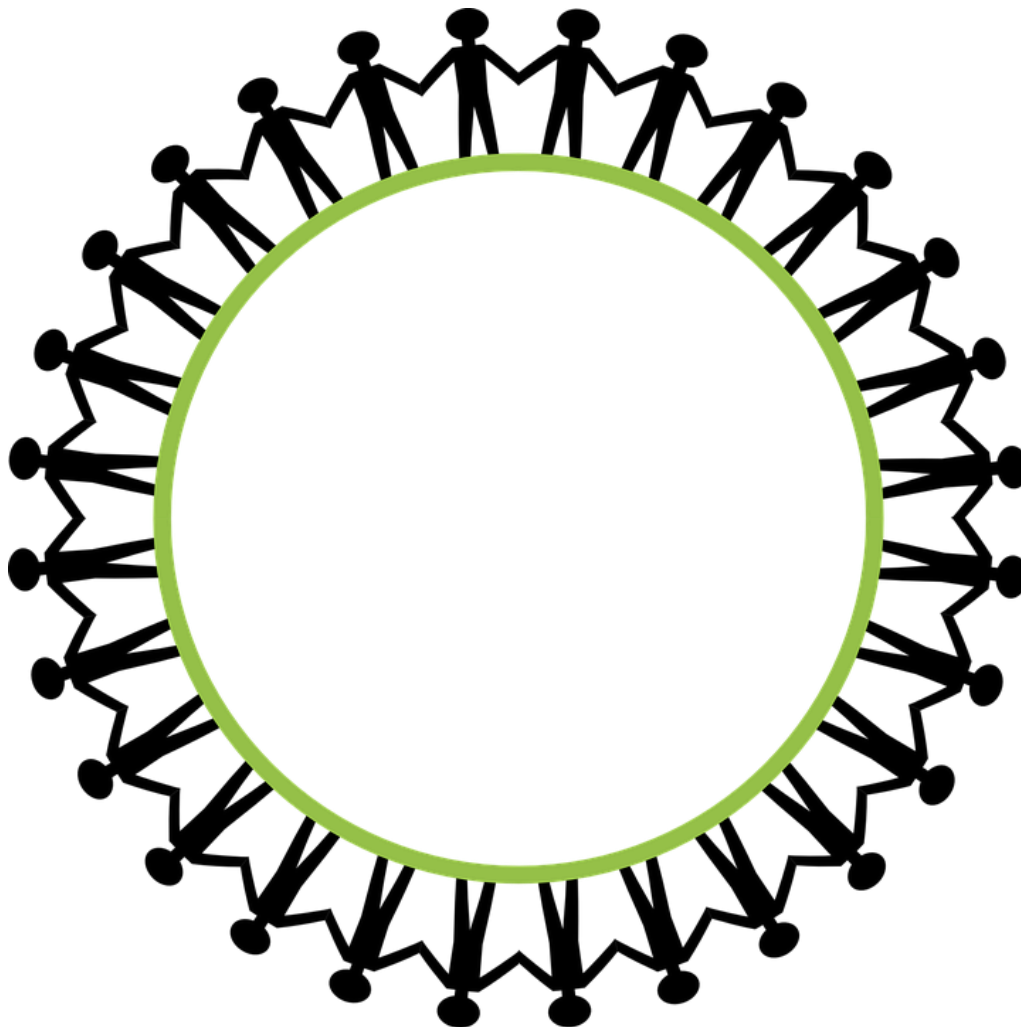
3. Zjisti co nejvíce informací o polském hnutí Solidarita, které vzniklo v roce 1980.
4. Jan Pavel II., papež pocházející z Polska, kdysi napsal: Solidarita „*není jen neurčitý soucit nebo povrchní dojetí nad zlem, týkajícím se mnoha blízkých nebo vzdálených osob. Naopak, je to pevná a trvalá odhodlanost usilovat o obecné blaho neboli dobro všech a jednoho každého, protože všichni jsme zodpovědní za všechny.*“ (Sollicitudo rei socialis, b. 38) Znáš některé lidi, kteří by splňovali tuto definici?

NÁVYK: KAŽDÝ DEN ALESPŮŇ 1X NĚKOMU POMOHU

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. LISTOPAD: 😊 😐 ☹️

Aktivita

1. Vysvětli význam slova „nezištně“:
2. Do kruhu vepiš co nejvíce vlastností, které musí mít solidární člověk:



<https://pixabay.com/vectors/globe-help-together-green-306712/>

3. Očíslej následující činnosti dle toho, jak solidární podle tebe jsou. Použij čísla od 1 do 7, každé číslo smíš použít jen jednou. Pak své výsledky porovnej s ostatními.

umět naslouchat druhým

starat se o zvířata

pracovat jako dobrovolník

poskytnout první pomoc zraněným

pustit někoho sednout

spolupracovat na činnostech věnovaných malým dětem

poskytnout peníze na dobročinné účely

NÁVYK: KAŽDÝ DEN ALESPŮŇ 1X NĚKOMU POMOHU

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 30. LISTOPAD: 😊 😐 ☹️

ŠTĚDROST



<https://pixabay.com/photos/purchase-sale-shop-woman-within-3090842/>

Souhlasíš?

Štědrost je středem mezi rozhazovačností a lakotou. Když má člověk všechno, co potřebuje, neváží si toho a chce mít víc. Receptem na opravdové štěstí nejsou peníze ani vlastnictví mnoha věcí, nýbrž láska. Štědrý člověk získává více, než dává. Lakota vede ke smutku, štědrost k radosti.

Aktivita

1. Najdi alespoň tři synonyma ke slovu ŠTĚDROST:

.....

2. Brzy nás čeká Štědrý den. Který den to je? Proč se slaví? Není důležitějším dnem 25. prosinec? Co si o tom myslíš?

3. Zjisti, jak se Štědrému dni říká v jiných zemích.

4. Víš, co to je almužna? Jak bys popsal, co toto slovo znamená?

.....

NÁVYK: ROZDĚLÍM SE S DRUHÝMI

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. PROSINEC: 😊 😐 ☹️

Aktivita

1. Aby mohl být člověk štedrý, musí vědět, co druzí potřebují. Jak říká staré přísloví: Dej člověku rybu, nasytíš ho na jeden den, nauč ho chytat ryby, nasytíš jej na celý život. Po čem touží tvoji kamarádi? Vyber si pět spolužáků a ke každému jménu napiš, co si podle tebe nejvíce přeje k Vánocům. Až celou tabulku vyplníš, řekni spolužákům, cos napsal. Pokud ses spletl, napiš správnou odpověď. Kolikrát ses trefil?



https://pixabay.com/photos/present-package-gift-celebration-1893640/

Jméno spolužáka	Co si myslím, že si přeje	Co si skutečně přeje

2. Opravdu štedrý člověk nepočítá s tím, že by se mu jeho chování mohlo vyplatit. Štedrost se navíc neomezuje pouze na peníze. Napiš, kdy jsi byl štedrý (co se odehrálo):

- daroval jsem svůj čas:
- daroval jsem odpuštění:
- daroval jsem pochvalu:
- daroval jsem pohodlí (pustil jsem někoho sednout):
- daroval jsem radu:

Doplň další:

- daroval jsem... ..
- daroval jsem... ..

NÁVYK: ROZDĚLÍM SE S DRUHÝMI

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 31. PROSINEC: 😊 😐 ☹️

VDĚČNOST



<https://pixabay.com/photos/thanks-gratitude-smile-appreciation-1209247/>

Souhlasíš?

Není dobré stále přemýšlet o tom, co má druhý jiného než já, čeho má více, čeho méně. Neustálé srovnávání se s druhými je jen ztrátou času. Měli bychom si vážit toho, co máme my sami.

Aktivita

1. Napište, kterými jazyky umíte říct „děkuji“:

Jazyk	Jak se řekne

Jazyk	Jak se řekne

2. Napiš čtyři maličkosti, ze kterých se můžeš radovat ty i všichni tvoji spolužáci ve třídě. Jste za ně opravdu vděční?

.....

.....

NÁVYK: PODĚKUJI ZA OBĚD (DOMA I VE ŠKOLE)

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. LEDEN: 😊 😐 ☹️

Aktivita

1. Napiš sedm věcí (materiálních), za které jsi nejvděčnější, že je máš. Piš je v tom pořadí, ve kterém jsou pro tebe nejcennější.

1..... 2..... 3..... 4.....

5..... 6..... 7.....

Je něco, co napsali i všichni spolužáci? Shodli jste se na nějaké věci?

2. Jazykovědná vsuvka: příčinné vyjádření. Vnímáte rozdíl mezi „díky“ a „kvůli“? Co byste napsali do následujících vět?

- a. povodním přišlo mnoho lidí o střechu nad hlavou.
- b. silným mrazům přestaly jezdit vlaky.
- c. své píli se znovu dostala do formy a zvítězila.

„Dík“ má kladný význam, předložka „kvůli“ neutrální či záporný. V negativních situacích můžeme použít také předložku „vinou“, která však již bývá vnímána jako knižní.

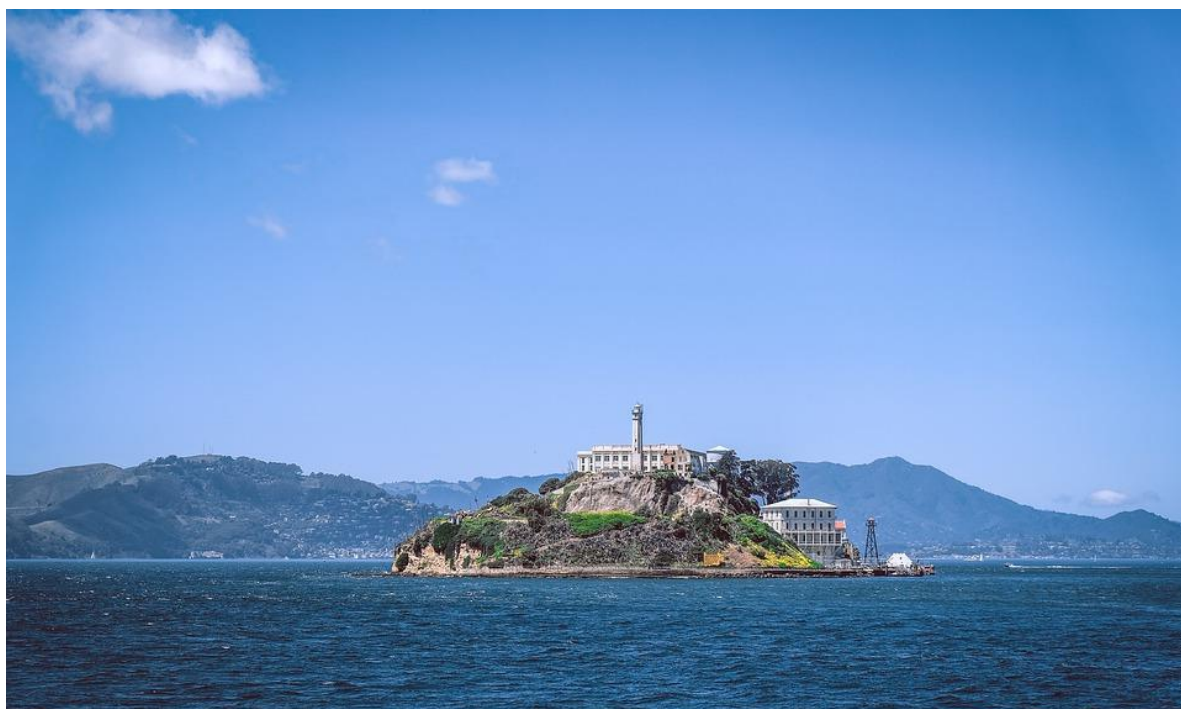
3. Spočítej:



NÁVYK: PODĚKUJI ZA OBĚD (DOMA I VE ŠKOLE)

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 31. LEDEN: 😊 😐 ☹️

SPRAVEDLNOST



<https://pixabay.com/photos/alcatraz-california-prison-island-4431623/>

Souhlasíš?

Soudit člověka podle jeho vnějšího vzhledu (podle barvy kůže, oblečení, účesu apod.) hraničí s nespravedlností. Důležité je to, co má člověk uvnitř. Měli bychom se zdržet ukvapených komentářů a nedat hned na „první pohled“.

Aktivita

1. Poznáš, co je na úvodní fotografii? Nápovědu najdeš v malých písmenech pod obrázkem. Zjisti o tomto místě co nejvíce informací.
2. Proč myslíš, že existují vězení? Dalo by se místo nich vymyslet něco jiného? Jak bys to řešil ty? Znáš někoho, kdo musel jít do vězení? Jací jsou lidé, kteří jsou ve vězení? Jsou to špatní lidé?
3. Blaise Pascal, slavný francouzský matematik a fyzik (17. století), podle kterého je pojmenována jednotka tlaku, řekl: **Spravedlnost bez síly je bezmocná, síla bez spravedlnosti tyranská.** Jak tento výrok chápeš? Znáš nějaký reálný příběh, který by ho vysvětlil?
4. Napiš jméno alespoň jedné skutečné osoby, které je pro tebe příkladem spravedlivého člověka. Připiš, proč si to myslíš:

Jméno:

Důvod:

NÁVYK: HRAJÍ FÉR

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 14. ÚNOR: 😊 😐 😞

Aktivita

1. Člověk nemusí vždy trvat na spravedlnosti za každou cenu. I tobě se již určitě někdy stalo, že byl k tobě druhý člověk nespravedlivý a tys mu za to byl vděčný. Zaškrtni, co z tohoto se ti již někdy stalo:

- ☐ Ve škole jsi dostal lepší známku, než sis zasloužil.
- ☐ Nebyl jsi *potrestán* za to, že jsi nesplnil úkol.
- ☐ Ten, komu jsi ublížil, ti odpustil.
- ☐ Dostal jsi lepší dárek než někdo, kdo dostal dárek současně s tebou (např. na Vánoce).
- ☐ Řekl jsi druhému něco ošklivého, on ti to neoplatil.
- ☐ Někdo tě pochválil, ale ty víš, že sis to nezasloužil.



https://pixabay.com/photos/forgive-each-other-208824/

Zkus být i ty někdy „nespravedlivý“.

2. Napiš antonyma k následujícím slovům:

SPRAVEDLNOST -

NEVINÝ -

ODMĚNA -

ODPLATA -

BEZPRÁVÍ -

VDĚK -

3. Myslíš si, že bezvýhradné vyžadování spravedlnosti může zkazit dobré vztahy mezi lidmi? Mohl bys přijít o kamaráda/kamarádku, kdybys byl přehnaně spravedlivý? Uveď příklad, zahrajte scénku.
4. Žáci ve škole si často o učitelích myslí, že jsou nespravedliví, protože pomáhají více slabšímu žákovi než tomu, kterému jde vše samo. Jedná se skutečně o nespravedlnost? Jak bys jednal ty, kdybys byl na místě učitele? Jak bys řešil situace, kdy někdo potřebuje více pomoci než spolužák? Je spravedlivé, že někdo chápe novou látku rychleji než druhý? Diskutujte o tom ve třídě.
5. Dokážeš vyluštit rébus? Tajenkou je citát z Bible (Mt 5,6).

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
	19			18	X	X		5								X			16			X	X		20

B				Z E				T Ě								Ě Í								
19	7	25	20	18	16	18	10	24	3	2	11	7	25	3	2	15	18	21	5	25				
Ž Í Z Í								E				T I				E B				Ť				
20	5	20	17	5	6	2	14	6	8	25	15	18	3	7	17	2	14	16	5	17	18	19	2	16
				I B								E I												
				2	17	5	19	4	3	2	4	17	25	14	9	22	18	17	5					

NÁVYK: HRAJÍ FÉR

SEBEHODNOCENÍ ZA 15. – 28. / 29. ÚNOR: 😊 😐 ☹

VLÍDNOST



<https://pixabay.com/photos/angry-boy-child-evil-2338031/>

Souhlasíš?

Pokud bychom nebyli vlídní, náš každodenní život by byl ochuzen o něco příjemného. I naše soužití s ostatními by notně utrpělo. Budeme-li milí, vlídní vůči těm, se kterými žijeme, nic neztratíme, ale naopak hodně získáme.

Aktivita

1. Zakroužkuj slova, která jsou svým významem podobná slovu vlídný. Z každého zakroužkovaného slova vytvoř slovní spojení (např.: *hodný* → *hodné děvče*).

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| • protivný | • ochotný | • útulný |
| • laskavý | • přátelský | • smířlivý |
| • nepříjemný | • přívětivý | • chudý |

2. Napiš, kolikrát jsi od dnešního probuzení použil kouzelná slovíčka:



NÁVYK: VŽDY ŘEKNU „PROSÍM“, KDYŽ NĚCO CHCI

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. BŘEZEN: 😊 😐 ☹️

Aktivita

1. Lidé jsou snáze vlídní ke zvířatům než k lidem. Proč to tak je?



Jak jsi na tom ty?

2. Napiš krátkou báseň (alespoň 4 verše) na téma vlídnost:

.....

.....

.....

.....

3. Vytvoř jednoduché věty s těmito slovními spojeními:

vlídné přijetí:

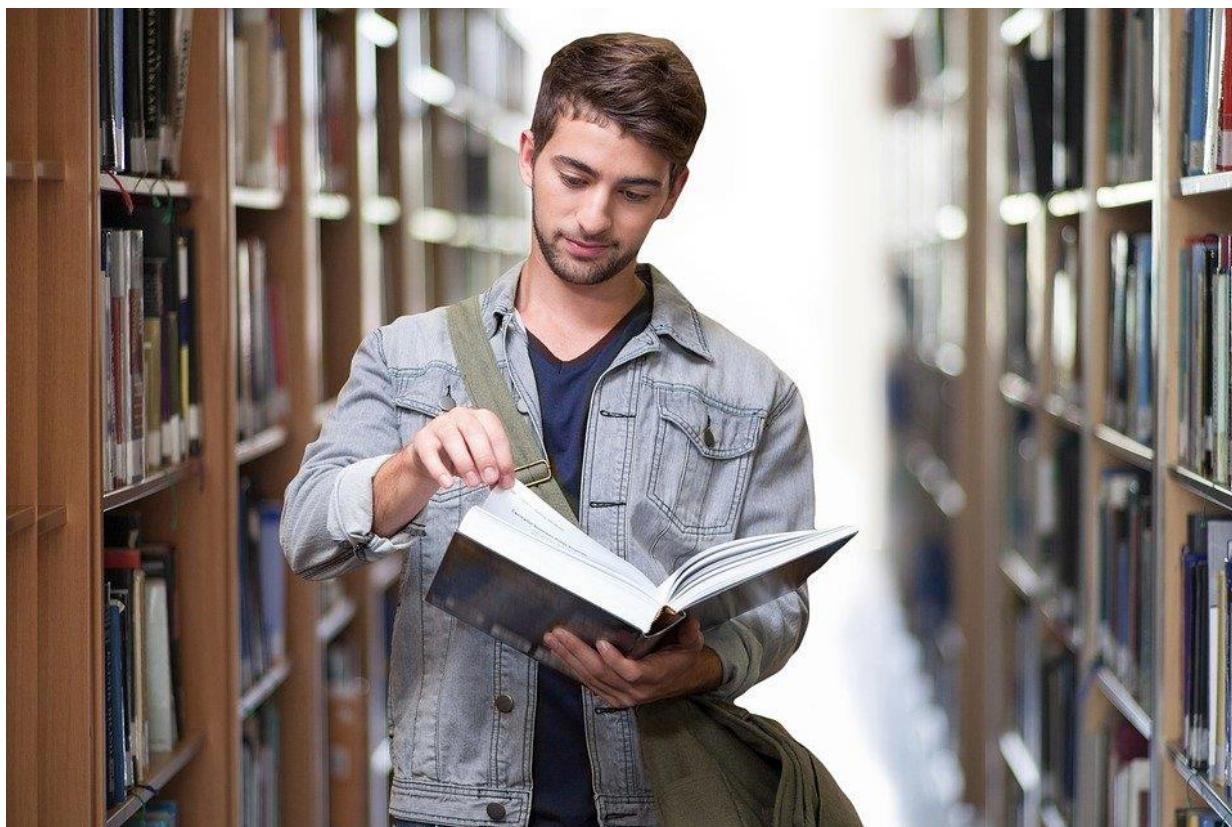
vlídné ovzduší:

vlídný hlas:

NÁVYK: VŽDY ŘEKNU „PROSÍM“, KDYŽ NĚCO CHCI

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 31. BŘEZEN: 😊 😐 ☹

POŘÁDEK



<https://pixabay.com/photos/student-library-books-book-learn-3500990/>

Souhlasíš?

Všechno něco stojí, proto je vhodné starat se dobře o své věci. Začít můžeme pravidelným uklízením věcí tam, kam patří. Kdyby se například v městské knihovně dávaly knihy, kam by se nám zachtělo, nebylo by možné nic pořádně najít. Když jsou však knihy na svém místě, srovnané podle témat a abecedy, lze hledanou knihu najít velmi rychle. Stejně je to i s našimi osobními věcmi.

Aktivita

1. Říká se, že pořádek se *nedělá*, pořádek se *udržuje*. Jak tuto větu chápeš?
2. Podtrhni věty, se kterými souhlasíš. Vysvětli svůj postoj ostatním.
 - Když se dobře starám o své věci, zabráním zbytečným výdajům.
 - Vidím-li sešit, který spadl na zem, zvednu ho na stůl, i když není můj.
 - Plastové věci jsou levné, proto si jich mohu koupit, kolik chci, není to utrácení.
3. Napiš jména tří žijících lidí, kteří jsou pro tebe vzorem pořádkumilovnosti:

.....

NÁVYK: MÁM SROVNANÉ VĚCI NA LAVICI / NA STOLE V POKOJI

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. DUBEN: 😊 😐 ☹️

Aktivita

1. Vtipné výroky o (ne)pořádku: co si o nich myslíš?

- **Udržování nepořádku je časově mnohem úspornější než udržování pořádku.**
- **V nepořádku se rozvíjí fantazie a schopnost kombinovat a improvizovat.**
- **Nepořádek naučí člověka mít přehled skutečně jen o těch věcech, o kterých mít přehled je skutečně třeba.**
- **Jsou důležitější věci než pořádek.**
- **Je-li nepořádek na stole odrazem nepořádku v mysli, co potom odráží prázdný stůl?**

2. Každá ctnost je vrcholem mezi dvěma extrémy (dvěma mimořádnostmi). Pořádek leží mezi **nepořádností** a **perfekcionismem** (snahou mít vše naprosto dokonalé a nedopustit ani jednu chybu). Ctnost má však vždy blíž k jednomu z obou extrémů. K čemu má blíž pořádek? Zkus ho zakreslit mezi oba extrémy:

perfekcionismus  nepořádnost

3. Nadměrné úsilí o pořádek (perfekcionismus) může být hodně obtěžující – až otravné – pro okolí člověka. Může vést k narušení dobrých vztahů, a to i mezi sourozenci. Není dobré, aby pořádkumilovné děvče neustále znechucovalo svými požadavky život sestře, se kterou sdílí pokoj. Stejně jako je škodlivé, pokud nepořádná slečna každodenně znepříjemňuje pobyt v pokoji svému sourozenci. Každý extrém je špatný. Co byste poradili dvěma sestrám / dvěma bratrům, kteří spolu bojují kvůli pořádku v pokoji?

→ rady pro perfekcionista:

.....

→ rady pro nepořádníka:

.....

4. Ctnost pořádku se nevztahuje jen na hmotné věci a jejich rozmístění, ale mnohem více má co dělat s rozdělením času. Pořádný člověk si umí vše dobře naplánovat a chodí včas. Jak jsi na tom ty? Zakresli se do grafu:

chodím vždy včas  nikdy nepřijdu včas

5. Pořádek je důležitý také v lidských hodnotách. Každý by měl mít jasno v tom, co je v životě nejdůležitější, co je méně důležité a co není důležité vůbec. Vypište na papír pět věcí (nejen materiálních), které jsou podle vás v životě nejdůležitější.

NÁVYK: MÁM SROVNANÉ VĚCI NA LAVICI / NA STOLE V POKOJI

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 30. DUBEN: 😊 😐 ☹️

SKROMNOST



<https://pixabay.com/photos/car-concept-vehicle-auto-speed-4361322/>



<https://pixabay.com/photos/vw-beetle-graffiti-classic-1421548/>



<https://pixabay.com/photos/nokia-1280x-cell-phone-mobile-1502601/>



<https://pixabay.com/photos/phone-6s-white-mobile-phone-993199/>



<https://pixabay.com/photos/credit-card-banks-money-2439141/>

Souhlasíš?

Malá odříkání a oběti nás činí silnějšími. Když si už dnes zvykneme na to, že ne vždy budeme mít všechno, co chceme, nepřekvapí nás v budoucnosti žádná finanční krize. Je praktické umět žít v hojnosti i v nedostatku. Bohatí lidé si často vůbec neuvědomují, jak jsou na tom dobře, a cítí se nešťastně.

Aktivita

1. Vysvětli slovo skromnost – popiš ho pouze jednou větou, ve které použiješ nejvýše 6 slov (předložky nepočítej).

.....

.....

2. Napiš jméno alespoň jedné žijící osoby, o které můžeš s jistotou říct, že je skromná:

.....

3. Zamysli se a diskutuj se spolužáky:

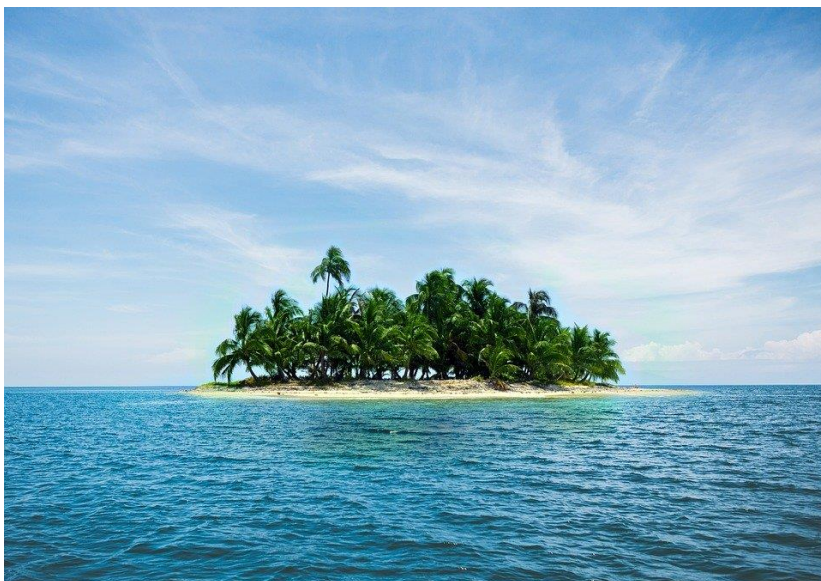
- a. Je skromný člověk, který nikdy za nikoho nezaplátí zmrzlinu/oběd/pití?
- b. Jaký je důvod pro to, aby byl člověk skromný? Je skromnost potřebná ctnost?
- c. Umíš přijmout dárek od druhého? Je zde skromnost na místě?

NÁVYK: NEVYHAZUJI ZBYTEČNĚ JÍDLO

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. KVĚTEN: 😊 😐 ☹️

Aktivita

1. Představ si, že budeš muset opustit svůj domov a odjet na 14 dní mimo svou rodinu. Smíš si s sebou vzít jen 8 věcí. Napiš, co by sis vzal (jídlo, pití, ručníky ani peřiny nepotřebuješ, to vše ti bude poskytnuto).



<https://pixabay.com/photos/island-vacations-caribbean-2482200/>

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

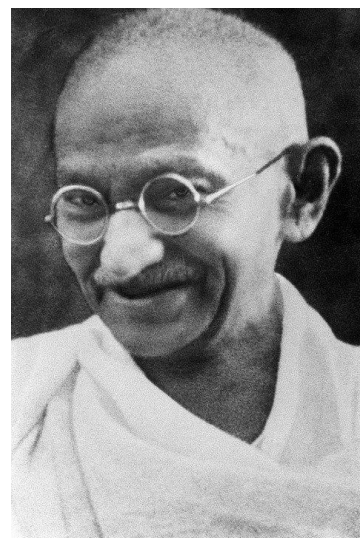
2. Mahátma Gándhí (1869 – 1948) kdysi řekl: „*Prohlašuji, že jsem jednoduchá bytost se sklony k chybování jako každý jiný smrtelník. Přesto vlastním dostatečné množství skromnosti, abych své chyby přiznal a znovu upravil své kroky.*“

Jak bys charakterizoval ty sebe, kdybys měl použít slovo skromnost / skromný?

.....

.....

.....



<https://pixabay.com/photos/pacifist-mahatma-gandhi-71445/>

3. Ve společnosti se rozšířil styl života, kterému se říká **minimalismus**. Lidé se snaží o jednoduchost a rovnováhu. Jsou přesvědčeni, že mít méně věcí znamená mít méně starostí. Zkus k tomuto tématu najít co nejvíce informací. Uměl bys žít v minimalistickém domově?



<https://pixabay.com/photos/prague-czech-republic-architecture-4192377/>

NÁVYK: NEVYHAZUJI ZBYTEČNĚ JÍDLO

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 31. KVĚTEN: 😊 😐 ☹️

ZÁJEM O DRUHÉ



<https://pixabay.com/photos/workplace-team-business-meeting-1245776/>

Souhlasíš?

Jen na nás záleží, jaký bude svět okolo nás. I když jsme se všichni narodili se schopností milovat, mnozí se soustředí jen sami na sebe – nesobecký zájem o druhé je v dnešní době vzácností. Druzí nás samozřejmě mohou zklamat. Ale za ten risk to stojí. Nikdo nechce zůstat bez přátel. Proto se učíme naslouchat druhým, pomáhat jim, být jim oporou.

Aktivita

1. Každé z následujících slov vysvětlí pomocí jiného výrazu:

zájem =

nesobecký =

zklamání =

naslouchání =

opora =

láska =



<https://pixabay.com/photos/shoes-district-meadow-shoe-circle-3812791/>

NÁVYK: PŘEKVAPÍM NĚČÍM DOBRÝM SVÉ RODIČE / UČITELE

SEBEHODNOCENÍ ZA 1. – 15. ČERVEN: 😊 😐 ☹

Aktivita

1. Je přirozené, že v jistém věku chlapci objeví, že jim některá děvčata připadají krásná, že se jim líbí, a budou se o ně více zajímat. Totéž se stane děvčatům ve vztahu k chlapcům: některý chlapec se jim bude zdát hezčí než všichni ostatní.

Zamilovanost s sebou přináší hluboký pocit uspokojení, krásné city, představivost a touhy. Člověk pro to často nemusí udělat nic, zamilovanost se objeví sama. Přejeme si, aby nikdy neskončila.

Toto je nová etapa na cestě citového zrání a zralé lásky. Je dobré mít na mysli, že se jedná o jednu etapu – to, co člověk cítí na začátku, se časem změní (někdy velmi rychle). Tato etapa je

- **intenzivní:** bývá velmi silná
- **emoční:** chlapec / děvče cítí velké množství pocitů najednou
- **pomíjivá:** jedná se o krátký čas, pocity brzy zmizí nebo se rychle změní

Zamilovanost slouží k tomu, aby se dva lidé více a lépe poznali – a po pominutí prvních pocitů zjistili, zda mohou být navždy jeden pro druhého.

Vysvětli rozdíl mezi slovy **zamilovanost** a **láska**.

2. Označ křížkem, co z následujícího by mělo být důvodem pro to, aby spolu děvče a chlapec začali chodit. Jaký je tvůj názor?

Je hezký / hezká	
Je inteligentní	
Má hodně peněz	
Má krásné tělo	
Je s ním / s ní zábava	
Je velkorysý / velkorysá	
Má rád / ráda zvířata	
Není násilnický / násilnická	

Je pracovitý / pracovitá	
Je romantický / romantická	
Je velmi milý / velmi milá	
Má motorku nebo auto	
Bude mít dobrou práci	
Rád / ráda cestuje	
Je trpělivý / trpělivá	
Rád / ráda se baví	

3. Když vezmeš v úvahu svůj věk, přijdeš na to, že je lepší počkat ještě pár let, než s někým začneš chodit. Zatím můžeš růst ve svých ctnostech, snažit se mít mnoho přátel a užívat si život. Ve tvém věku je lepší bavit se se skupinou přátel a nevázat se na jednoho člověka. Romantické filmy neříkají celou pravdu, neukazují skutečný život. Zakroužkuj, jací by měli být tví přátelé:

- | | |
|-------------------------------|--|
| • chodit na diskotéky | • být otevření přijmout mezi sebe další |
| • být zodpovědní | • patřit do zájmové skupiny (skaut, přírodovědci, sportovní skupina,...) |
| • nekrást, nepodvádět | • trávit hodně času v kavárnách |
| • myslet na druhé | • chodit o víkendech do nákupních center |
| • sportovat | • nemít žádné plány pro svůj volný čas |
| • trávit hodně času na mobilu | |
| • pomáhat jako dobrovolníci | |

Zamysli se, jací jsou tví přátelé. Nikdy se nenech do ničeho nutit. Žiješ jen jednou.

NÁVYK: PŘEKVAPÍM NĚČÍM DOBRÝM SVÉ RODIČE / UČITELE

SEBEHODNOCENÍ ZA 16. – 25. ČERVEN: 😊 😐 ☹

OBSAH

ÚVOD	3
DODRŽOVÁNÍ PRAVIDEL	4
SLUŠNOST	6
SOLIDARITA	8
ŠTĚDROST.....	10
VDĚČNOST.....	12
SPRAVEDLNOST	14
VLÍDNOST	16
POŘÁDEK	18
SKROMNOST	20
ZÁJEM O DRUHÉ	22